

# **Тема 1**

## **Введение в арт-терапию**

- Язык искусства – красок, линий, форм и образов – говорит нам о том, что очень сложно выразить при помощи слов.
- Арт-терапия – это область, которая использует невербальный язык искусства для развития личности в качестве средства, дающего возможность контактировать с глубинными аспектами нашей духовной жизни, с внутренней реальностью, складывающейся из наших мыслей, чувств, восприятий и жизненного опыта.

# Понятие арт-терапии

**Арт-терапия** – это специализированная форма психотерапии, основанная на использовании средств искусства, как правило, изобразительного.

**Цель:** гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.



**Арт – терапия** – (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества.

**Арт - терапия** сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами.



- Арт-терапия основывается на том, что художественные образы способны помочь нам понять самих себя и через творческое самовыражение сделать свою жизнь более счастливой.
- 

- Арт-терапия, как профессиональная деятельность, – сравнительно новая область науки и практики, однако то, что художественная деятельность обладает целительным эффектом, известно еще с древности. На протяжении всей человеческой истории искусство отражало мир человеческих страстей от бесконечной радости до глубочайшей печали, от триумфа до трагических потерь и служило людям как чудодейственное средство психологического и духовного возрождения.

- В последние десятилетия художественное творчество как великая целительная сила было открыто и высоко оценено вновь. Многие люди обнаружили, что художественная деятельность помогает им избавиться от стресса, решать проблемы, преодолеть тяжелые переживания, связанные с потерей близких людей, и даже избавиться от боли и других неприятных физических симптомов.

- Появление арт-терапии, этой специфической деятельности на пересечении искусства, психологии и психотерапии, стало ответом на общественные тенденции, так или иначе отражающие потребности людей в применении художественной деятельности как целительной силы.

- Арт-терапия, как самостоятельная практическая деятельность, стала оформляться в 40-50-х годах прошлого века в Великобритании и США. Постепенно происходило становление арт-терапии и как научной дисциплины, развитие системы подготовки специалистов, приобретение статуса особой профессиональной деятельности.

- В России арт-терапия использовалась преимущественно как метод в рамках психиатрии и психотерапии. Однако в последнее десятилетие арт-терапия бурно развивается в самостоятельную дисциплину. Наиболее серьезная работа ведется в Санкт-Петербурге, где создана Арт-терапевтическая ассоциация, работает авторская программа канд. мед. наук А.И. Копытина, включающая базовую информацию по арт-терапии (при Государственном институте практической психологии «Иматон»); проводится ежегодная международная арт-терапевтическая конференция; начиная с 1997 года издается мультidisциплинарный журнал «Исцеляющее искусство».

- В Институте педагогического мастерства в Санкт-Петербурге ведется последипломная подготовка арт-терапевтов в очно-заочной форме с выдачей дипломов государственного образца; в Ульяновском педагогическом университете под управлением доктора педагогических наук, профессора Д.М. Лебедевой ведутся научные исследования в направлении развития арт-терапии в сфере образования; в Институте психотерапии и клинической психологии в Москве открыт курс подготовки арт-терапевтов с последующей сертификацией (на базе психологического или медицинского образования).

- Арт-терапия как научный метод возникла в условиях западной культуры. Существенные социально-экономические, культуральные, социально-психологические различия, сложившиеся между двумя политическими мирами, объясняют трудности становления профессиональной арт-терапевтической деятельности в России.

- Однако перспективы развития арт-терапии в России связаны и с социально-экономическими условиями жизни страны, и с укреплением демократических основ государства и общества, и с дальнейшей интеграцией России в мировое сообщество, преодолением социально-культурных барьеров, возникших в советскую эпоху.

Особый интерес представляет развитие арт-терапии в контексте социально-культурной деятельности. Подобный опыт уже десятилетиями существует во многих странах мира в форме открытой студийной работы. Деятельность открытых арт-студий направлена, прежде всего, на развитие творческого потенциала самых различных групп населения, а также на оказание им психологической поддержки. В отличие от традиционных студий изобразительного искусства (изостудий), достаточно распространенных в деятельности советских клубов, открытые арт-терапевтические студии ставят перед собой задачу не обучения навыкам изобразительного творчества, а, прежде всего, раскрытия креативных возможностей людей.

- В России данная работа лишь начинает развиваться, и, прежде всего, в мегаполисах. Однако существуют примеры студийной работы и в региональных центрах. К ним относятся: работа в направлении данс-терапии, проводимая Г.Д. Виноградовой с группами людей с ограниченными возможностями (на базе Рязанского Дворца Молодежи и выставочного зала Рязанского отделения союза художников России), а также работа в области визуальной арт-терапии, проводимая И.В. Сусаниной с группами бывших участников боевых действий (на базе санатория ветеранов войн в п. Солотча), а также с людьми с ограниченными возможностями, организованная на базе художественного салона «На Старом Перекрестке».

- Деятельность открытых арт-студий пока еще не имеет специальной профессиональной ниши, и существующий опыт является результатом воли и усилий тех, кто нуждается в такой работе, и тех, кто способен оказать такую помощь. Однако со временем эта работа должна стать частью действительности российской жизни, – так, как это произошло в индустриально развитых странах мира. Стартовым моментом, безусловно, является подготовка специалистов в этой области, формирование профессионального статуса арт-терапевта. В мировой образовательной практике арт-терапия является последипломной образовательной ступенью.

## **2. Исторические вехи развития арт-терапии**

# **3. Терапевтические возможности арт-терапии**

- В 1974 году психолог Джером Франк сформулировал пять основных эффектов любой успешной психотерапии, которая:
- 1) предоставляет новые обучающие возможности как на познавательном, так и практическом уровне;
- 2) вселяет надежду на избавление от страданий;
- 3) предоставляет опыт успешной деятельности;
- 4) дает возможность преодолеть чувство отверженности;
- 5) пробуждает яркие эмоции.

- Арт-терапия вполне соответствует этим пяти эффектам.
- Во-первых, арт-терапия является очень эффективным форматом для обучения. Она помогает увидеть новые перспективы в любой ситуации и предлагает стимулирующие методы для усвоения и запоминания. Художественные формы могут быть связаны с глубокими уровнями мыслительных процессов и таким образом воздействуют и на эмоциональную сферу личности.

- Во-вторых, как и другие терапии, арт-терапия вселяет надежду в избавление от душевных страданий. Вера в самоизменение и возможность чувствовать себя лучше являются самым первым шагом в достижении психотерапевтического эффекта.
- В-третьих, арт-терапия, безусловно, представляет собой опыт успешной деятельности, так как создание какого-либо творческого продукта само по себе несет чувство удовлетворенности.

- В-четвертых, арт-терапия предоставляет человеку чувство контакта с другими людьми. Чувство «быть понятым» является одним из наиболее сильных в арт-терапевтическом процессе, так же, как и фраза «я понимаю» резонирует через все великие произведения искусства.
- В-пятых, художественные образы в живописи, музыке, драматическом искусстве вызывают сильнейшие эмоции, такие, как любовь, ненависть, воодушевление, страх. Те глубокие изменения, которые являются целью в арт-терапевтическом процессе, могут произойти лишь в случае способности воспроизвести эти чувства, понять и принять их.

- Эффективные арт-терапевтические формы должны соответствовать следующим требованиям:
- – нацеленность на длительный эффект, что подразумевает не только их способность вызывать изменения, но и поддерживать эти изменения длительное время – они не должны носить слишком рациональный характер, так как последнее препятствует развитию эмоционального процесса;
- – вселять чувство надежды – преодоление трудностей, исцеление от боли, успешное применение терапевтических стратегий;

- – предоставлять успешный опыт в процессе преодоления препятствий;
- – трансформировать эмоции, используя соответствующие символы;
- – пробуждать сильные и глубокие эмоции.

# Преимущества арт-терапии

АКТИВНАЯ  
ЖИЗНЕННАЯ  
ПОЗИЦИЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ  
СТРАХОВ



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ

СРЕДСТВО  
СБЛИЖЕНИЯ  
ЛЮДЕЙ



«ИНСАЙТ-  
ОРИЕНТИРОВАННЫЙ»  
ХАРАКТЕР

ОБХОДИТ  
«ЦЕНЗУРУ»  
СОЗНАНИЯ



СВОБОДНОЕ  
САМОВЫРАЖЕНИЕ  
И САМОПОЗНАНИЕ



# Виды арт-терапии

---

1. Изотерапия (рисунки, лепка, квиллинг, аппликация)
2. Библиотерапия (в т.ч. сказкотерапия) - литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.
3. Музыкаотерапия
4. Танцевальная терапия
5. Куклотерапия
6. Драматерапия



The header features a colorful, abstract design with various shapes and patterns in shades of green, yellow, red, orange, and blue. A yellow butterfly is visible in the red section. An open book with white pages is positioned in the upper right corner, appearing to rest on the colorful background.

## Виды арт-терапии для дошкольников:

- Изотерапия
- Цветотерапия
- Песочная терапия
- Фототерапия
- Игротерапия
- Музыкаотерапия
- Вокалотерапия
- Сказкотерапия
- Танцевально-двигательная терапия



# Педагогическая арт-терапия

Арт-терапии является междисциплинарным подходом, соединяющим в себе различные области знания – психологию, педагогику, медицину и т.д.

Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем. Значение арт-терапии возрастает, когда речь заходит о детях с ограниченными возможностями здоровья. Основными задачами, которые мы ставим перед собой, работая с детьми, являются:

- Развивать познавательно-речевую активность, через использование средств арт-терапии.
- Использовать ресурсы сказкотерапии для развития для решения целого ряда задач: обучение, воспитание, развития личности, коррекции речи, поведения.
- Расширить кругозор детей, прививать любовь к культурному наследию через музыку, живопись, поэзию.
- Стимулировать креативность, оригинальность мышления.
- Развивать уверенность в себе.
- Гармонизировать эмоциональное состояние.
- Способствовать развитию детского коллектива.

## Упражнения арт-терапии с цветами

Выберите (из богатой цветовой палитры) два цвета. Первый — тот, который Вам наиболее предпочтителен в данный момент. Второй — наименее предпочтительный. Нарисуйте на едином листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.

Выберите из цветовой палитры три цвета, которые по Вашему впечатлению составят красивую гармоничную композицию и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.

Выберите цвета, которые по вашему мнению выражают Вашу личность или Ваш характер и создайте с их помощью композицию. Выберите цвета, которые по Вашему ощущению «нейтрализуют» Ваши негативные переживания и используйте их в создании любого рисунка.



# **4. Креативность и арт-терапия**

- Творческий процесс является интегрирующим элементом в арт-терапии. Креативность – это средство личностного роста, самопонимания и восстановления. Создание художественных продуктов не только помогает раскрыть творческий потенциал личности, но и улучшить здоровье и самочувствие.

*Существует множество научных представлений о креативности. Идеи о том, что такое креативность, что побуждает ее развитие, кто способен быть креативным, давно волнуют человечество. В начале XX века З. Фрейд высказал мысль о том, что творческий процесс – это ответ на потребность разрешить внутриличностные конфликты. Фрейд в основном был сосредоточен на причинах проявления креативности и в меньшей – на сущности самого творческого процесса.*

- К. Юнг считал, что творческий процесс базируется на двух модальностях: психологической и визионерской. На психологическом уровне содержание произведения искусства относится к сфере сознания: художник изображает то, что он видит вокруг себя.

- Визионерский уровень творческого процесса связан с частью психической жизни, которую Юнг назвал коллективным бессознательным. Юнг верил в то, что великие произведения искусства являются великими именно потому, что в них запечатлены в виде различных художественных форм архетипы, некие прообразы коллективного бессознательного, имеющие универсальное значение, несущие трансцендентный смысл.

-

- Таким образом, Юнг считал, что лишь гениальные художники, такие, как Л. да Винчи, Микеланджело, Пикассо, способны к созданию визионерских произведений.

- Современная точка зрения на креативность предполагает, что этим качеством обладает каждый человек. Безусловно, социальный прогресс, развитие цивилизации, великие произведения искусства связаны именно с проявлением высокой креативности.

- Однако творческий процесс используется повседневно в тех случаях, когда требуется разрешить проблему, создать что-то прекрасное вокруг нас или сделать жизнь особенной.

- Креативность часто определяется как способность принести что-то новое и уникальное в существование, как союз противоположностей, впечатлений, идей и понятий, которые кажутся подчас нереальными. Креативность включает такие качества личности, как спонтанность, воображение, оригинальность самовыражения, открытость новому, интуицию. Креативные люди отличаются своей независимостью, автономностью, уверенностью в себе, эмоциональностью, сенситивностью, самопринятием (особенно в части иррационального в личности), авантюризмом и азартом.

- Креативность является формой ниспровержения барьеров, разрушением границ и отвержением общепринятых правил. Креативный процесс характеризуется осознанием ограничений в мышлении, отношением к миру. Человек, включенный в процесс творчества, дает уйти прочь всем своим старым убеждениям и представлениям. В этом смысле креативность тесно связана с такой личностной чертой, как смелость. В художественном творчестве и в любой другой деятельности, не являющейся только репродуктивной, смелость создать что-то новое и уникальное может сопровождаться чувством удовлетворения, что делает эту деятельность значимой и необходимой.

- *Асмолов Александр Григорьевич — доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, зав. кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова (Москва)*
- *Журавлев Анатолий Лактионович — доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, директор Института Психологии РАН (Москва)*
- *Регуш Людмила Александровна — доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой психологии развития РГПУ им. А. И. Герцена (Санкт-Петербург)*
- **Реан, А. А. Р31** Психология адаптации личности/А. А. Реан, Л. Р. Кудашеп,
- Л. Л. Баранов.-- СПб.: Прайм-ЕВРОЗИАК, 2006. - 479, [ 1] с. ISBN 978-5-93878-211-2 («Психология - лучшее»)

- В последние десятилетия креативность стала определяться как человеческий потенциал, как способность, которую мы можем развить в себе, если захотим этого. К. Роджерс придавал максимальное значение в развитии креативности игре, спонтанной самоактуализации личности, раскрытию человеческого потенциала.

# **5. Стадии творческого процесса**